

# ビーチヨガ&ヨガプログラム 11

## アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK NOV

日	月	火	水	木	金	土
<b>全プログラム 1回 1,650円(税込)</b> <b>現金のお取り扱いはございません。</b> ビーチヨガと室内ヨガセットで2,200円で受講可能！キャンペーン中！（今月末まで） 月8回まで受講可能な月額会員4,730円(税込)がお得！					1 新月● 10:30 - 11:30 新月の日 ビーチヨガ 13:30 - 14:30 ヨガ&アフタメーション 室内クラス	2 midori 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ ローズマリーとサイプレス 11:00 - 12:00 楽しくピラティス
3	4	5	6	7	8	9 midori
イベントに伴い 休業いたします	8:30 - 9:30 サンライズビーチヨガ 10:30 - 11:30 ゆっくり動くほぐしヨガ 14:00 - 快眠アロマヨガ			10:30 - 11:30 ストレッチ&ヨガ 13:30-14:30 リセット&リリースヨガ 後半フローで動きます	10:30 - 11:30 じっくり姿勢改善ヨガ 13:30 - 14:30 快眠アロマヨガ ラベンダーの丘	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ ローズマリーとサイプレス 11:00-12:00 ゆったりビーチヨガ
10	11	12	13	14	15	満月○ 16 midori
10:30 - 11:30 ゆっくり動くほぐしヨガ 14:00 - 快眠アロマヨガ	10:30 - 11:30 ASAヨガ 13:30 - 14:30 Yin Yoga			10:30 - 11:30 ストレッチ&ヨガ 13:30-14:30 リセット&リリースヨガ 後半フローで動きます	10:30 - 11:30 じっくり姿勢改善ヨガ 13:30 - 14:30 快眠アロマヨガ ラベンダーの丘	10:30 - 満月の日 リラックスビーチヨガ 13:30-満月アロマヨガ 室内でのクラスです
17	18 Kanae	19	20	21	22	23 midori
8:30-9:30 朝ヨガと瞑想 【ウミガメを待つビーチ】 下記無料・回数制限なし 11:30-ビーチヨガ体験 14:00-ビーチヨガ体験	10:30 - 11:30 セルフケアヨガ(肩周り) 13:30 - 14:30 リンパヨガ (ボディクリーム持参可)			10:30 - 11:30 ストレッチ&ヨガ 13:30-14:30 リセット&リリースヨガ 後半フローで動きます	10:30 - 11:30 じっくり姿勢改善ヨガ 13:30 - 14:30 快眠アロマヨガ ラベンダーの丘	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ ローズマリーとサイプレス 11:00 - 12:00 楽しくピラティス
24	25	26	27	28	29	30 midori
8:30-9:30 朝ヨガと瞑想 11:00 -ビーチヨガ 週末今年最後のビーチヨガです！ 14:00 - 快眠アロマヨガ	10:30 - 11:30 ASAヨガ 13:30 - 14:30 Yin Yoga			10:30 - 11:30 平日最後のビーチヨガ 13:30-14:30 リセット&リリースヨガ 後半フローで動きます	10:30 - 11:30 じっくり姿勢改善ヨガ 13:30 - 14:30 快眠アロマヨガ ラベンダーの丘	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ ローズマリーとサイプレス 11:00 - 12:00 楽しくピラティス

### ◆ プログラムのご予約・詳細はWEBへ ◆

【受付】 開始20分前にアスレチック横の公園管理事務所へお越しください。

【お支払いについて】 **現金はご利用いただけません。**

各種クレジットカード、電子マネー、QR支払いをお願いします。

【キャンセルや中止について】 キャンセルご希望の場合は、お早めにメールにてご連絡をお願いします。

止む終えずプログラム中止の場合は、予約時にご入力頂いたメールアドレスへご連絡させていただきます。

ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶



### ビーチヨガ 11月末まで！

ビーチヨガ最終日は、土日は、11/24(月)11:00~ / 平日は、11/28(木)10:30-  
 今年最後のクラス！ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

【11・12月】リセット&リリースで自分の癖・悪習慣を手放すプログラム  
 自分の身体、心の癖に気づき、ヨガのアーサナにチャレンジすることで、自らを解放し  
 自分の可能性を広げる時間に！楽しみましょう！

### ● 満月の日 特別クラス ●

10:30 ~ 満月の日 リラックスビーチヨガ midori

13:30 ~ 満月アロマヨガ 満月の日限定の香り midori

香りはお楽しみに♡

ご予約・詳細は【アウトドアフィットネス泉南ロングパーク】で検索！

お問合せはこちら [outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp](mailto:outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp)